

神戸大学医学部附属病院 高橋路子先生が一汁一菜の食事法を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を6/12(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第31回）」を6月12日（水）に掲載いたします。

当社は、食事と関連性の高い生活習慣病やフレイル・サルコペニアの食事療法について医師が解説する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第31回は神戸大学医学部附属病院 栄養管理部 部長の高橋路子先生にバランスの良い食事と実践のポイントを解説いただきました。

第31回 心と体が健幸になる食事



神戸大学医学部附属病院 栄養管理部 部長
糖尿病・内分泌内科 特命講師
高橋 路子 先生

食事バランスガイドをもとに、バランスの良い食事とは何かを解説いただきました。

また、バランスの良い食事を実現する方法として、一汁一菜を提案されています。これは、和食の基本である一汁三菜のうち二菜分を味噌汁に入れ込んだ具沢山味噌汁にタンパク質源のおかずを組み合わせる食事スタイルです。より手軽で、栄養素をバランスよく摂取できます。

さらに、主食を玄米や雑穀米にすることで、食物繊維やビタミン、ミネラルが補給でき、より一層栄養バランスの取れた食事になると述べています。

味噌汁の具材を変えるだけで、バリエーション豊かに楽しむことができ、心と体が健幸になる食事法です。



■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2024年6月26日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 原優香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>